



# 3月の予定献立表

◇学校別内訳◇		
上田小	827	豊見城中 870
長嶺小	571	長嶺中 616
座安小	537	伊良波中 878
豊見城小	668	とよも教室 9
伊良波小	663	給食センター 50
とよみ小	719	合計 8078
豊崎小	904	
ゆたか小	706	

学校	学校	エネルギー	たんぱく質	脂肪
給食の栄養基準量	小学校	650kcal	26.8g	18g
	中学校	830kcal	34.3g	23.1g

ア…アレルギー対象原材料を含みます。アモ…アーモンド 牛…牛 肉 ア…アサリ り…りんご  
 卵…卵 オ…オレンジ 乳…乳及び乳製品 や…やまいも ご…ごま 豆…大豆 エ…エイビー  
 鶏…鶏肉 麦…小麦 カシ…カシューナッツ マ…マンゴー 豚…豚肉 バ…バナナ  
 ビ…落花生(ピーナツ) ゼ…ゼラチン も…もも パ…パイナップル さ…さば

材料と体内でのはたらき	
赤の食品	血や肉や骨をつくる。
黄の食品	働く力や体温となる。
緑の食品	からだの調子をととのえる。

## 3月栄養指導目標 健康と栄養 (1年を振り返ろう)

寒さが少し和らぎ、待ちに待った暖かい春はすぐそこまで来ています。さて、今年度も残りわずかとなりました。みなさんは1年間、給食を通してさまざまなことを学んできました。給食が栄養になって体も心も大きく成長していることでしょうか。3月はそんな1年間をふり振り返り、できるようになったことや、これからがんばりたいことを考えてみましょう。

4月は	
小学1年生	12日
中学1年生	8日
その他の学年から完全給食です。	

### 1年間の給食をふりかえろう

学校給食は、みなさんが元気に成長できるように、エネルギーや栄養素を考えてつくられています。毎日残さずに食べましたか？また、給食当番の仕事がきちんとできましたか？

自分自身のことをふりかえってみましょう。

①手洗いを忘れずにできましたか	②給食の準備を協力してできましたか	③好きさらいなく食べましたか
④よい姿勢で食べましたか	⑤友だちと楽しく会食できましたか	⑥あいさつを忘れずにしましたか
⑦後片づけがちゃんとできましたか	⑧はしを正しく使えましたか	⑨残さず食べることができましたか

### 中学3年生の給食について

中学3年生は9年間食べてきた学校給食も3月5日が最後の給食になります。3月は高校受験もあり、喫食日数が少なくなっています。そこで、給食センターでは、先月に引き続き中学3年生へは他の学年より品数が多くなった献立を右の日程で提供致します。※通常の献立に追加されます。

日(月)	献立
1日(月)	お祝いケーキ
2日(火)	アーモンドカル
5日(金)	エビフライ 黒米粉パンをキャロットロールとパンキンロールに変更 お祝いロールケーキ

献立	赤	黄	緑
<b>1(月)</b> チンジャオロース、中華スープ、ごはん	牛乳、鶏肉、豚肉、卵	こめ、三温糖、大豆油、てんぷん、ごま、ごま油、小麦粉、ラード	チンゲン菜、にんじん、コーン、長ねぎ、にんにく、ピーマン、赤ピーマン、玉ねぎ、たけのこ、しょうが、桜の葉
<b>2(火)</b> フルーツヨーグルト、あわごはん、ピーンスカレー	牛乳、大豆、豚肉、レッドキドニー、脱脂粉乳、丹波黒、ヨーグルト	こめ、大豆油、じゃがいも、小麦粉、生クリーム、てんぷん、マーガリン、もちきび	にんじん、玉ねぎ、フロッコリー、コーン、にんにく、カクテルゼリー、ナタデココ、黄桃、パイナップル、みかん
<b>3(水)</b> ひな祭り(桃の節句)、三色ゼリー、大根サラダ、桜ちらし	牛乳、鶏肉、ちくわ、ハマグリ、しらす、豆腐、ツナ	こめ、三温糖、大豆油	小松菜、えのき、にんじん、きゅうり、大根、れんこん、たけのこ、かんぴょう、桜の花
<b>4(木)</b> 肉そぼろ、ごはん、みそ汁	牛乳、豚肉、豆腐、ポークソーセージ、わかめ、高野豆腐、みそ	こめ、三温糖、大豆油	にんじん、えのき、チンゲン菜、長ねぎ、玉ねぎ、ごぼう、あお豆、コーン、大根、しょうが
<b>5(金)</b> チリコンカン、黒米粉パン、コンソメスープ	牛乳、ウインナーソーセージ、豚肉、高野豆腐、大豆、脱脂粉乳	こめ、大豆油、小麦粉、砂糖、ショートニング、黒米粉、てんぷん	キャベツ、にんじん、玉ねぎ、あお豆、コーン、にんにく
<b>8(月)</b> ひじきのそぼろ炒め、梅ごはん、けんちん汁	牛乳、豚肉、豆腐、高野豆腐、うす揚げ、ひじき、大豆、チキアキ	こめ、三温糖、大豆油、ごま油、里芋、てんぷん	にんじん、大根、ごぼう、長ねぎ、あお豆、こんにゃく、梅
<b>9(火)</b> カラフルソテー、スパゲッティ麺、クリームソース	牛乳、ベーコン、鮭、ウインナーソーセージ、脱脂粉乳	スパゲッティ、小麦粉、マーガリン、生クリーム、大豆油、さつまいも、砂糖	にんじん、玉ねぎ、マッシュルーム、にんにく、カリフラワー、ブロッコリー、赤ピーマン、黄ピーマン、ヤングコーン、コーン、レモン果汁
<b>10(水)</b> ジャーマンポテト、いちごチーズ、黒糖パン、ABCトマトスープ	牛乳、豚肉、ベーコン、ウインナーソーセージ、チーズ、脱脂粉乳、クリームチーズ	大豆油、ABCマカロニ、じゃがいも、マーガリン、小麦粉、砂糖、ショートニング、黒糖	玉ねぎ、にんじん、キャベツ、トマト、いちご果汁、レモン果汁、にんにく、パセリ、寒天
<b>11(木)</b> いわしの生姜煮、ごはん、野菜チャンプルー	牛乳、チキアキ、厚揚げ、いわし、豚肉	こめ、大豆油、砂糖、てんぷん	にんじん、もやし、キャベツ、にら、にんにく、しょうが、きくらげ
<b>12(金)</b> にんじんオレンジ、しりしりー、わかめごはん、イナムドゥチ	牛乳、わかめ、卵、ツナ、ベーコン、カマゴコ、うす揚げ、みそ	こめ、大豆油	にんじん、玉ねぎ、にら、干ししいたけ、こんにゃく、オレンジ
<b>15(月)</b> アーモンドカル、揚げ餃子、ごはん、マーボー大根	牛乳、豚肉、豆腐、高野豆腐、カクチウツ	こめ、大豆油、ごま油、てんぷん、アーモンド、小麦粉、ごま	大根、にんじん、玉ねぎ、干ししいたけ、にら、たけのこ、しょうが、キャベツ、きくらげ
<b>16(火)</b> ビビンバ、春雨スープ、麦ごはん	牛乳、鶏肉、豚肉、ハム	こめ、三温糖、ごま油、ごま、無任パン麦、マロニー、てんぷん	干ししいたけ、パクチョイ、にんじん、チンゲン菜、もやし、にんにく
<b>17(水)</b> あげパン、アスパラソテー、クラムチャウダー	牛乳、きな粉、あさり、鶏肉、ベーコン、ウインナーソーセージ、脱脂粉乳	こめ、三温糖、大豆油、じゃがいも、小麦粉、マーガリン、砂糖、ショートニング、生クリーム、ココア	玉ねぎ、にんじん、アスパラガス、マッシュルーム、にんにく、りんご
<b>18(木)</b> 琉球料理の日、ミルク、千切りイリチー、ごはん、チムシンジ	牛乳、豚肉、豚レバー、昆布、みそ、かまぼこ	こめ、じゃがいも、大豆油、砂糖、ココア	にんじん、長ねぎ、角切り大根、こんにゃく、しょうが
<b>19(金)</b> 納豆、きんぴらごぼう、ごはん、もずくスープ	牛乳、もずく、魚ソーメン、鶏肉、豆腐、うす揚げ、納豆、豚肉	こめ、三温糖、ごま油、てんぷん、ごま、大豆油	長ねぎ、ごぼう、こんにゃく、にんじん、赤ピーマン、ピーマン、大根

給食費は納め忘れのない口座振替をおすすめします

## ひなまつり

3月3日は桃の節句ともいい、もとは中国から伝わった上巳の行事と日本のひいな遊び(公家の間で行われていた)が合わさったものと言われています。災いなどをはらうために、人形を海や川に流したり、はまぐりのうしお汁やひしもちなど食べたりします。また、古代の中国では、桃は邪気をはらう神聖な木ともいわれ、桃の花を浮かべる桃花酒なども飲まれていました。

### 3日の給食にでよう!

★はまぐりのうしお汁★

はまぐり一対一になっていて、ほかの具とは決して合わないことから、夫婦円満の象徴とされています。

★学校給食は皆さまの納める給食費からつくられます。毎月10日までに納めましょう★  
 ☆材料、天候、その他の都合により献立変更する場合があります。